

9月14日(日)
10時～12時

親子の絆を深める

おやこヨガ

～楽しみながら
心と身体をほぐそう～

スワンホール
3階多目的4

普段は、家事や育児、仕事が忙しくて、子どもとのコミュニケーションが十分に取れていないなあ・・・と感じている保護者の皆さん、月 1 回日曜日の午前に、子どもと触れ合い、楽しい親子の時間を過ごしながら、参加者同士で仕事と家庭の両立や子育てについて情報交換しませんか？

今月の内容は「親子の絆を深める おやこヨガ」です。

お子様と一緒にヨガをすることで、心と身体をほぐしながら親子のコミュニケーションを楽しみ、お互いの絆を深めましょう♪

※0歳のお子様は首・腰のすわっている方が対象です。（付き添いの場合は不問）

※動きやすい服装、裸足になれるよう靴下でお越しください。（タイツ・ストッキングは NG）

費用：1 家庭 600 円

持ち物：いつものお出かけセット、バスタオル（ジョイントマットの上に敷く用）

定員：子（首・腰のすわっている 0 歳から概ね 3 歳まで）とその保護者 10 組
（ママとパパ、ママのみ、パパのみでも可、祖父母も可）

※応募多数の場合は抽選となります。

申し込み：9 月 4 日（木）までホームページにて受付します。



❀ 講師紹介 ❀

いけだ ゆみさん

(一般社団法人コトモット代表／ヨガインストラクター／
幼児体育指導員)



長年の保育士・体育指導員や自身の子育て経験を活かし、
大阪市城東区を中心にヨガインストラクターとして地域で
の親子ヨガ、保育士研修、子育て講座など多岐にわたり活動。
障がいのある子もない子も、全ての子ども達とその保護者、
支援者が笑顔で健康的に自分らしく生きる力を育くむため
の心身の健康づくりをサポート。
プライベートでは、2人の男の子を育てるママ。



●ご来館に際してのお願い

- ・咳、発熱など体調不良の症状がある方は、ご来館をご遠慮いただきますようお願いいたします。
 - ・講座開始1時間前に伊丹市に各種気象警報が発令されている場合は、中止となります。
- 公民館ホームページの最新情報、お電話等でご確認ください。

☆講座の参加について介助等の配慮が必要な方はお気軽にご相談ください。

●スワンホール(中央公民館)へのアクセス

- <交通機関>市バス JR・阪急両伊丹駅前4番のりばから17系統
「西野武庫川センター前」行きで「スワンホール前」下車。
- <お車の場合>国道171号線市役所前交差点を北へ約300m。
- <駐車場について>60分は無料。60分を超えたときは、30分につき150円。



Instagram
フォローしてね！



公式 LINE
お友だち募集中！
@333ejxwf で検索してね！

【主催・申込み・会場・問い合わせ】

伊丹市立中央公民館

(第1・3月曜日休館/月曜日が祝日の場合は翌日休館)

〒664-0015 伊丹市昆陽池 2-1 スワンホール 1 階

(TEL ☎) 072-784-8000 (FAX ☎) 072-784-8001

(HP 🌐) <https://www.city.itami.lg.jp/SOSIKI/EDSHOGAI/KOMINKAN/index.html>

